

Le traitement pharmacologique du TDAH

Le trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH) est un problème neurodéveloppemental qui touche environ 5 à 8% des enfants et 4% des adultes. Les études en neurosciences démontrent que le cerveau des personnes atteintes de TDAH se développe et fonctionne différemment. Les personnes vivant avec le TDAH peuvent présenter des difficultés à moduler les idées (inattention), les gestes (bougeotte physique), les comportements (impulsivité) et les émotions (hyper-réactivité émotionnelle). Les impacts du TDAH peuvent toucher plusieurs sphères de vie. Le but du traitement du TDAH est de réduire l'intensité des symptômes et d'en atténuer les impacts, afin de permettre à la personne de déployer son plein potentiel.

Avec et sans TDAH, chacun a avantage à prendre soin de soi et de son cerveau (stratégies universelles). Le diagnostic de TDAH permet de mieux comprendre ce qui se cache derrière les symptômes et à mettre en place des stratégies spécifiques comme des mesures adaptatives en milieu académique ou professionnel et une médication.

Les lignes directrices canadiennes pour l'évaluation et le traitement du TDAH (caddra.ca) soulignent que le traitement du TDAH commence d'abord par la confirmation du diagnostic. Comprendre ce qu'est le TDAH permet de mettre en place des stratégies d'adaptation personnalisées efficaces. Consulter un groupe de support en TDAH est souvent d'une aide précieuse. Selon les problématiques ciblées, entreprendre une thérapie spécifique avec des intervenants spécialisés comme un psychologue, un psychoéducateur, un orthopédagogue, un ergothérapeute ou un éducateur peut être très utile. Lorsque ces stratégies ne permettent pas de compenser les impacts du TDAH ou si le fardeau compensatoire (coûts en énergie et en temps) est significatif, il est possible que le médecin propose d'intégrer une médication au plan de traitement. La médication agit un peu comme une paire de lunettes biologiques permettant d'améliorer la capacité du cerveau à «faire le focus» et ainsi mieux s'auto-moduler.

Le traitement pharmacologique standard consiste en la prise de médicaments de type psychostimulant ou de type non stimulant. L'ajustement des doses se fait de façon progressive et sous surveillance médicale. Lorsque la bonne posologie est atteinte, la réponse clinique est notable en dedans de quelques jours pour les psychostimulants et dans un délai d'une à quelques semaines pour les non psychostimulants. Plusieurs modes de libération existent. Certains produits ont une action plus courte, d'autres agissent toute la journée. Les traitements pharmacologiques du TDAH ont une efficacité démontrée. Ces médicaments sont généralement bien tolérés. Il est important de connaître les effets secondaires potentiels et comment les gérer. L'approche doit être individualisée. Certaines personnes présentent une meilleure réponse thérapeutique avec un produit plutôt qu'un autre. Il faudra peut-être quelques essais avant de trouver le bon médicament et le bon dosage. ***Attention! Le profil clinique ou le profil génétique ne permettent pas de prédire lequel sera le plus efficace.***



Le traitement pharmacologique, intégré dans une approche multimodale, vise à améliorer le fonctionnement et la qualité de vie des personnes vivant avec le TDAH. Il importe de mettre dans la balance les effets positifs (primaires) versus les effets indésirables (secondaires) que la médication apporte. Cette recherche d'équilibre permet de guider la décision entre les choix de poursuivre, de modifier ou d'arrêter la prise d'un médicament.

La prise de médicaments TDAH doit toujours être faite sous supervision médicale, suite à une démarche diagnostique et la confirmation qu'un tel traitement est indiqué.

Voici quelques éléments à considérer :

- ❑ **Cibler les effets attendus** de la médication sur les symptômes du TDAH identifiés (inattention-hyperactivité-impulsivité). *Attention! Les médicaments TDAH ne devraient pas être utilisés pour compenser la fatigue cognitive associée à une mauvaise hygiène de vie. Le niveau énergétique et les résultats académiques ne sont PAS une cible du traitement pharmacologique du TDAH.*
- ❑ **Avoir des attentes raisonnables** sur les effets de la médication. Il n'y a pas de pilule magique! La médication agit comme une paire de lunettes pour le cerveau. Des lunettes bien ajustées permettent de voir les lettres, pas de lire ou rendre le texte intéressant!
- ❑ **Ajuster lentement la posologie** pour bien identifier la dose minimum efficace et réduire la présence d'effets secondaires.
- ❑ **Favoriser une prise régulière** de la médication.
- ❑ **Minimiser les oublis.** Adopter une routine, mettre une alarme et utiliser un pilulier sont des astuces très pratiques.
- ❑ **Coordonner les périodes où la médication est efficace avec celles où le TDAH entraîne un impact fonctionnel.**
- ❑ En autant que possible, **mesurer régulièrement** les effets de la médication sur les symptômes cibles du TDAH tout en tenant compte des effets indésirables présents. (outils intéressants : formulaire CADDRA de suivi pharmacologique, SNAP-IV-26 et ASRS; disponibles dans la e-trousse, caddra.ca)
- ❑ **En présence de réponse partielle à la médication ou d'effets secondaires persistants ou invalidants, considérer avec son médecin les options suivantes:**
 - Changer de médicament pour un mode de libération ou un ingrédient actif différents.
 - Prévoir des périodes de réduction de dose ou d'interruption de traitement (ex. : la fin de semaine ou pendant les vacances).
 - Interrompre le traitement.



Effets secondaires spécifiques : Quoi faire?

Perte d'appétit

- ✓ *Modifier les apports alimentaires : varier les goûts et les aliments, considérer un repas liquide, favoriser de plus petites portions, collations et permettre un repas-collation de soir tel que fromage, yogourt, biscottes, barres tendres, céréales, «smoothies au yogourt et fruits», lait frappé.*
- ✓ *Éviter de se « couper l'appétit » avec du grignotage ou des breuvages, même de l'eau, pris entre les repas et les collations régulières.*
- ✓ *Augmenter l'apport calorique lors du repas (Choisir des aliments sains avec un apport en matières grasses plus élevé (ex. yogourt avec plus de 2 % de matières grasses au lieu du 0 %).*
- ✓

Nausées / Douleurs abdominales

- ✓ *Prendre la médication après le repas (sur un estomac plein).*

Effets sur l'humeur

- ✓ *Rapporter au médecin tout changement significatif sur l'humeur comme une sensation désagréable de nervosité, d'agitation, de tristesse, de morosité, d'impatience, être plus enclin aux colères, moins tolérant, ou un «effet zombie».*

Céphalées (mal de tête)

- ✓ *En général les maux de tête sont légers et temporaires. Prendre acétaminophène si besoin*

Bouche sèche

- ✓ *Boire plus d'eau et mâcher de la gomme (sans sucre)*
- ✓ *Porter attention au brossage de dents (Moins de salive augmente le risque de caries)*

Palpitations, modification du pouls et de la tension artérielle

- ✓ *Rapporter à son médecin toute variation importante du pouls ou de la tension artérielle.*
- ✓ *Porter attention aux stimulants alimentaires comme le café et les boissons énergisantes et le sel dans la diète.*

Troubles du sommeil

- ✓ *Travailler l'hygiène du sommeil (document TDAH : équilibre de vie)*

Exacerbation de Tics

- ✓ *Certains médicaments pour le TDAH peuvent exacerber les tics pré-existants (ex.: Syndrome de Gilles de la Tourette) mais ne les causent pas.*
- ✓ *Rapporter au médecin si apparition ou aggravation des tics.*

Ressources suggérées

Lignes directrices et e-trousse CADDRA.ca

Formations en ligne TDAH VIP et TDAH VIP+ disponibles sur fondationphilippelaprise.com

Vincent A. (2017), Mon cerveau a encore besoin de lunettes, Montréal: Les Éditions de l'Homme



CLINIQUE FOCUS

cliniquefocus.com / attentiondeficit-info.com

Développé par la Clinique FOCUS sous la coordination de Annick Vincent MD;
rRévision septembre 2020.

Droits réservés. Autorisation de reproduction pour usage non commercial
seulement.